



Меню на 8 Ноября 2021 Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,39
	Итого:	400				364,77
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	100	1	0,2	20	92
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Борщ	220	25,71	7,11	13,43	236,97
	II блюдо Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	145
	Итого:	640				797,4
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка домашняя	50	2,3	0,7	13,2	80
	Чай с молоком	180	3	3,2	4,7	60
	Макаронны отварные	200	0,67	0,13	5,43	25,6
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Банан	120	0,4	0,3	10,3	10,3
	Итого:	660				367,71
	Всего за день	1800				1,621,

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: Сад
Кладовщик: Тел